Организация и проведение восстановительных тренировок в фитнесе

Календарный план | 140 академических часов | 28.10.2026 - 19.03.2027

Модуль №1. Медицинский скрининг и безопасность тренировочного процесса

Преподаватель: Тигран Серопян. Все занятия по московскому времени.

Дата / время	Тема занятия
28.10.2026 19:00	Лекция №1: Клиент пришёл тренироваться: скрининг и границы компетенции
30.10.2026 19:00	Лекция №2: Как контролировать и дозировать нагрузку
04.11.2026 19:00	Лекция №3: Сердечно-сосудистые заболевания в фитнес-клубе
06.11.2026 19:00	Лекция №4: Ожирение и сахарный диабет
11.11.2026 19:00	Лекция №5: Когда «нет сил» — не просто недостаток мотивации
13.11.2026 19:00	Лекция №6: Лекарства, добавки и спортивная фармакология
18.11.2026 19:00	Лекция №7: Инфекции, жара, обезвоживание и возвращение к тренировкам
20.11.2026 19:00	Лекция №8: Красные флаги и неотложные состояния
25.11.2026 19:00	Лекция №9: Клинические кейсы
27.11.2026 19:00	Семинар: «Вопросы и ответы по курсу медицинский скрининг и безопасность тренировочного процесса.»

Модуль №2. Реабилитация суставов

Преподаватель: Екатерина Неумоина. Все занятия по московскому времени.

Дата / время	Тема занятия
03.11.2026 18:30	Вводная лекция: Реабилитация суставов
05.11.2026 18:30	Лекция №1: понятие "тендинит/ тендинопатия"
10.11.2026 18:30	Лекция№2: повреждения вращательной манжеты (надостная, подостная, подлопаточная мышцы)
12.11.2026 18:30	Лекция №:3 тендинит бицепса, SLAP повреждения
17.11.2026 18:30	Лекция №4: дискинезия лопатки
19.11.2026 18:30	Лекция №5: нестабильность плечевого сустава: передний вывих, повреждение Банкарта, повреждение Хилла-Сакса
24.11.2026 18:30	Лекция №6: латеральный эпикондилит
26.11.2026 18:30	Лекция №7: медиальный эпикондилит
01.12.2026 18:30	Лекция №1: фемоацетабулярный импичмент
03.12.2026 18:30	Лекция №2: Коксартроз
08.12.2026 18:30	Лекция №1: овэрюз коленного сустава, какие бывают повреждения колена, травматичные/атравматичные
10.12.2026 18:30	Лекция №2: тендинит собственной связки надколенника
15.12.2026 18:30	Лекция №3: пателляфеморальный синдром
17.12.2026 18:30	Лекция №4: синдром илиотибиального тракта
22.12.2026 18:30	Лекция №5: синдром "гусиной лапки"
24.12.2026 18:30	Лекция №6: повреждения менисков
12.01.2027 18:30	Лекция №7: киста Бейкера

Дата / время	Тема занятия
14.01.2027 18:30	Лекция №8: работа с клиентом тренажерного зала после операции на передней крестообразной связки: сроки, особенности, ограничения
19.01.2027 18:30	Лекция №9: работа с клиентом тренажерного зала после операции на менисках
21.01.2027 18:30	Лекция №10: работа с клиентом тренажерного зала после операции на вне суставных связках коленного сустава
26.01.2027 18:30	Лекция №11: нестабильность коленного сустава
28.01.2027 18:30	Лекция №1: нарушение биомеханики голеностопного сустава: вальгус/варус (функциональный, не функциональный), особенности ведения, на что обращать внимание
02.02.2027 18:30	Лекция №2: плантарный фасциит
04.02.2027 18:30	Лекция №3: импичмент переднего отделения голеностопного сустава
09.02.2027 18:30	Лекция №4: невринома Мортона
11.02.2027 18:30	Лекция №5: пяточная шпора
16.02.2027 18:30	Лекция №6: нестабильность голеностопного сустава, повреждение связочного аппарата
18.02.2027 18:30	Семинар: «Вопросы и ответы по курсу реабилитации суставов»

Модуль №3. Эндокринологические аспекты восстановительных тренировок

Преподаватель: Дмитрий Поляков. Все занятия по московскому времени.

Дата / время	Тема занятия
07.12.2026 19:00	Лекция №1: Эндокринная система и влияние гормонов на физическую активность
09.12.2026 19:00	Лекция №2: Ожирение, инсулинорезистентность и сахарный диабет
14.12.2026 19:00	Лекция №3: Заболевания щитовидной железы и физическая активность
16.12.2026 19:00	Лекция №4: Женская эндокринология и возрастные гормональные изменения
21.12.2026 19:00	Лекция №5: Эндокринные заболевания и безопасность тренировочного процесса
23.12.2026 19:00	Лекция №6: Междисциплинарное взаимодействие и профилактика эндокринных заболеваний
28.12.2026 19:00	Лекция №7: Эндокринные показатели
06.01.2027 19:00	Семинар: «Вопросы и ответы по курсу Эндокринологические аспекты восстановительных тренировок»

Модуль №4. Психология восстановления, хронической боли и мотивации: когнитивно-поведенческий подход

Преподаватель: Никита Олегович Прилепский. Все занятия по московскому времени.

Дата / время	Тема занятия
14.01.2027 20:00	Психология восстановления после травм и заболеваний: когнитивно-поведенческая модель
16.01.2027 17:00	Хроническая боль: современные модели, КПТ и терапия принятия и ответственности
21.01.2027 20:00	Мотивация и изменение поведения: транстеоретическая модель и процессы мотивационного интервью
23.01.2027 17:00	Практические навыки мотивационного интервью в работе тренера
28.01.2027 20:00	Психические расстройства и состояния, требующие внимания: ориентиры МКБ-11 для тренера
30.01.2027 17:00	Саморегуляция тренера, профилактика истощения и профессиональные границы
04.02.2027 20:00	Итоговый семинар: вопросы и ответы по курсу

Модуль №5. Основы кардиореабилитации и безопасной физической нагрузки при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

Преподаватель: Виктория Кузнецова. Все занятия по московскому времени.

Дата / время	Тема занятия
23.02.2027 19:00	Лекция №1: Сердечно-сосудистая система и адаптация к физическим нагрузка
25.02.2027 19:00	Лекция №2: Основные сердечно-сосудистые заболевания у клиентов фитнес-клубов
02.03.2027 19:00	Лекция №3: Построение безопасных тренировок при сердечно-сосудистых заболеваниях
04.03.2027 19:00	Лекция №4: Контроль состояния клиента во время тренировочного процесса
09.03.2027 19:00	Лекция №5: Противопоказания, красные флаги и неотложные состояния
11.03.2027 19:00	Лекция №6: Междисциплинарное взаимодействие и ведение клиентов после кардиореабилитации
16.03.2027 19:00	Семинар: «Вопросы и ответы по курсу Основы кардиореабилитации и безопасной физической нагрузки при заболеваниях сердечно-сосудистой системы»

Модуль №6. Восстановительные тренировки при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Преподаватель: Александр Приказчиков. Все занятия по московскому времени.

Дата / время	Тема занятия
03.03.2027 20:00	Лекция №1: Анатомия и физиология желудочно-кишечного тракта
05.03.2027 20:00	Лекция №2: Наиболее распространенные заболевания ЖКТ у клиентов фитнес-клубов
10.03.2027 20:00	Лекция №3: Особенности тренировок при заболеваниях ЖКТ
12.03.2027 20:00	Лекция №4: Ожирение, инсулинорезистентность и метаболический синдром
17.03.2027 20:00	Лекция №5: Питание и восстановление клиента
19.03.2027 20:00	Семинар: «Вопросы и ответы по курсу Восстановительные тренировки при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.»